CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Dieta no formato de Jejum Intermitente (8 horas de alimentação)
PROGRAMA ALIMENTAR

3000kcal

REFEIÇÃO 1

Goma de tapioca 80g

Ovos mexidos 3 unid + 5 claras

Queijo cottage Light 3 colheres de sopa (75g)

MISTURA

Abacaxi picado 80g

Whey Protein 34g (1 dose)

Pasta de amendoim 30g

Iogurte proteico 250g

Mel 30g

REFEIÇÃO 2

Filé de frango grelhado 130gr

Macarrão Integral cozido 200g

Brócolis cozido 100g

Azeite 20ml

Suco de Laranja 300ml

SOBREMESA

Iogurte proteico 250g

REFEIÇÃO 3

Pão integral (4 fatias)

Ovos mexidos 3 unid + 5 claras

Queijo cottage Light 3 colheres de sopa (75g)

VITAMINA

Leite desnatado 500ml

Banana prata 85g

Whey protein 17g (½ dose)

Pasta de amendoim 15g

<u>CONSIDERAÇÕES FINAIS:</u>

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

É NORMAL nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

SIGA exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

CASO “fuja” da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

PLANEJE sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.